

La guida Mepha
per rimanere sani



Relax!
Combattete
lo stress

mepha



Relax invece di stress

- Un'aggressione frontale alla salute 3
- Lo stress fa paura e consuma l'anima 4
- Com'è il vostro profilo dello stress? 10

Relax and go!

- Prendete di mira lo stress 13
- Godetevi il fascino del tempo 14
- Sfruttate le pause di respirazione in ufficio 19
- Ridere fa bene alla salute 22
- Concedetevi un programma speciale Wellfit 24
- Concedete un piacere a voi stessi e al vostro palato 28
- Fate una pausa e ricaricate le batterie 35

Le perle di Relax

- Dal primo passo attivo fino alla completa soddisfazione 37
- 10 perle 38
- Qualche perla da leggere 54

Relax invece di stress



Un'aggressione frontale alla salute

Lo stress è noioso, disturba e fa ammalare. In particolare spesso non diminuisce, semmai tende ad aumentare nei suoi effetti negativi. In modo subdolo e incessante.

Ma non dovrebbe essere necessariamente così, se solo si riuscisse a osservare qualche regola per (soprav)vivere. Tuttavia, la strada che porta al successo è piuttosto dura. Troppi influssi ci fanno deviare dal cammino verso la salute ritrovata, «manca il tempo per rilassarsi» è la scusa più frequente.

Perciò facciamo sul serio: «*Relax!*» diviene una pratica giornaliera. In un modo che ci rende felici, elimina lo stress con metodi naturali e rilassanti. Anche se dapprima bisogna analizzare la causa che genera lo stress. Poiché si deve conoscere il nemico prima di poterlo combattere con successo.

Lo stress fa paura e consuma l'anima

Lo dimostrano chiaramente le ricerche più moderne: le pressioni psichiche provocano nelle persone dei cambiamenti molecolari. È già stato ripetutamente dimostrato che lo stress di natura psico-sociale alla lunga fa ammalare, e chi si sente sotto pressione al posto di lavoro non riceve praticamente alcun sostegno sociale. Non riuscendo a fare sufficienti esperienze positive nella loro vita, queste persone sviluppano un rischio più elevato di danni arteriosclerotici e quindi di ictus e infarto.



Lo stress sul lavoro fa ammalare

Chi si ammala durante le ferie o il fine settimana potrebbe eventualmente essere soggetto alla cosiddetta «malattia del tempo libero». Chi si sente male sistematicamente all'uscita dall'ufficio è forse malato a causa del lavoro. Sono piuttosto gli uomini che accusano la malattia del tempo libero. Circa il tre per cento di tutti gli uomini sostengono di soffrire di mal di testa o emicrania, stanchezza, dolori ai muscoli e nausea durante il fine settimana. Non sono rare nemmeno le infezioni influenzali durante le vacanze. L'origine di tutti questi mali viene messa spesso in relazione con situazioni di stress.

Gli interessati hanno riferito le loro difficoltà a passare dal lavoro al tempo libero, lo stress connesso con i viaggi e le ferie, ma anche una mole di lavoro eccessiva. Secondo l'indagine fattori come lo stile di vita o le attività del tempo libero non hanno influenza sull'origine. I dati indicano piuttosto che sono all'opera i seguenti «agenti»: superlavoro, un senso di responsabilità eccessivo nella professione e l'incapacità di rilassarsi durante il tempo libero. Un altro fattore che incide sullo stress è il volere essere sempre reperibili, il vizio del cellulare.





Lo stress psichico è un veleno per i malati di cuore

Per le persone ammalate di cuore lo stress mentale può essere fatale. Anche se lo stress influisce principalmente sul cervello, i ricercatori ritengono che abbia un effetto da non sottovalutare anche nel corpo. Lo stress provoca una restrizione dei vasi sanguigni, aumenta la pressione arteriosa e il battito cardiaco, facendo aumentare così il fabbisogno di ossigeno nel cuore. Ne risulta che il muscolo cardiaco non riceve abbastanza ossigeno e quindi insorge un'ischemia (situazione di carenza di ossigeno).

I ricercatori utilizzano una procedura a immagini, nella quale i globuli rossi del sangue vengono marcati con un colore, in modo da poter seguire le anomalie del pompaggio del cuore come indicatori dell'ischemia. Nei pazienti che sono stati esaminati è stata accertata una restrizione del 50 per cento di almeno un'arteria principale oppure un infarto precedente. I ricercatori hanno rilevato gli effetti dello stress psicologico chiedendo ai probandi di parlare di un argomento per cinque minuti.

Durante l'esame il 20 per cento ha evidenziato un comportamento anomalo della funzione del cuore. Questi pazienti hanno registrato anche un tasso di mortalità tre volte superiore a quelli senza tale anomalia.

Ricerche effettuate in tutto il mondo hanno dimostrato chiaramente che lo stress sul lavoro, le depressioni oppure un alto potenziale di aggressività favoriscono il rischio di sviluppare una malattia al cuore. È anche risaputo che lo stress porta a uno stile di vita malsano. Pertanto è chiaro che nelle persone con problemi di cuore un ulteriore stress aumenta in modo massiccio il potenziale di pericolo.



Pericolo latente

Lo stress inizia furtivamente e porta improvvisamente a serie malattie.

Se l'anima perde l'equilibrio...

Come nasce lo stress? – La risposta è semplice: nella vita quotidiana, poiché ognuno di noi si trova in situazioni di stress e di crisi. Problemi in famiglia, sul posto di lavoro o con sé stessi, oppure malattie fisiche protratte per lungo tempo – tutto ciò può pesare sull'anima. È importante prendere sul serio gli stress psichici, poiché il confine tra le crisi temporanee e le malattie psichiche è spesso molto labile.

Uno stress protratto nel tempo oppure che riemerge periodicamente può portare a un burn-out, a contrazioni muscolari croniche, esaurimenti, disturbi del sonno, paura e malattie psicosomatiche.

Così non sorprende che una forte percentuale di tutti i pazienti affetti da cardiopatie soffrono anche di malattie di natura psichica. I pazienti con scompensi cardiaci che nel contempo soffrono di depressione registrano un tasso di mortalità maggiore. Inoltre molte persone con malattie dovute a paure e con depressioni vengono curate come malati di cuore, senza riconoscere e considerare la causa psichica.

Già da molto si sa che una concentrazione elevata di adrenalina o di noradrenalina nel sangue col tempo può causare danni ai vasi sanguigni. Un fatto nuovo e preoccupante è la presunta reazione a catena che porta dallo stress psichico all'emissione di ormoni, fino ai mutamenti fisici.

Rimedi per uscire dalla trappola dello stress

È ora di mandare fuori campo lo stress, di mostrare il cartellino rosso. Cominciate già oggi!

Mediante un'accurata autoanalisi, la meditazione, le tecniche di gestione dello stress, i consigli per organizzare sé stessi, gli esercizi fisici e di rilassamento e prendendovi il tempo per riflettere su ciò che è importante riuscirete a trovare la vostra strada personale per uscire dalla trappola dello stress. Questo è il contenuto dei testi seguenti.

Imparerete a impiegare il vostro tempo e la vostra energia in modo consapevole, mirato ed efficace per trovare un equilibrio tra la vita professionale e quella privata, per aumentare la vostra efficienza e crearvi degli spazi liberi per le cose importanti, per godere la vita e rimanere in salute.



STOP – così non va!

Esistono mezzi e modi per affrontare con decisione lo stress. Si comincia dall'iniziativa personale.

Com'è il vostro profilo dello stress?

Non abbiate paura: questo non è uno dei tanti test a cui dovete rispondere con le crocette e che vi portano per dritissima alla frustrazione totale. Vogliamo semplicemente porvi sei domande che sono in relazione diretta con i consigli che troverete poi leggendo «Relax!»:

	spesso	a volte	quasi mai
1. Oasi di tempo			
Vi godete delle ore di benessere senza un programma fisso?			
Riuscite a rilassarvi, a meditare e a captare nuove sensazioni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Respirare e fare il pieno			
Il vostro respiro è tranquillo e profondo? Riuscite a sfuggire alla vita frenetica, avete sotto controllo i vostri termini e progetti, quando uscite dall'ufficio siete davvero «a casa»?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La risata salutare			
Ridete spesso? Vi rallegrate delle esperienze positive, vi piace lasciarvi sorprendere, siete aperti a nuove avventure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	spesso	a volte	quasi mai
4. Wellfit – nella forma migliore			
Vedete nell'attività sportiva una risposta naturale per combattere lo stress? Con il movimento ritrovate lo slancio?			
Quante volte fate sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sana e gustosa			
Vi concedete un'alimentazione fantasiosa, ricca di vitamine, energetica? Preferite gli alimenti che favoriscono la salute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vitali e liberi			
Vi create un vostro spazio per fare il pieno di nuove energie? Ascoltate i consigli utili per respirare meglio, rilassarvi, sentirvi bene e nutrirvi in modo sano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Valutate voi stessi le vostre risposte. Noi non distribuiamo né punti né voti e quindi nemmeno il senso di colpa. Poiché questo porterebbe di nuovo allo stress.

Spetta a voi la scelta – lasciarvi dominare o liberarvi dallo stress. Se saremo riusciti a convincervi a cercare una soluzione attiva, naturalmente ne saremo immensamente felici.

Relax and go!



Prendete di mira lo stress

Avete il diritto di sentirvi bene, ve lo meritate! Datevi da fare e non rinunciate, siate perseveranti se non ottenete subito il risultato che vi siete prefissi. Lo stress è di carattere ostinato e a volte sembra estremamente resistente.

Ma per fortuna non lo è! Perciò lo potete eliminare anche in modo sistematico. Non lasciatevi sottomettere dai suoi pungiglioni che vi fanno ammalare.

Noi vi forniamo dei suggerimenti utili. Alle pagine seguenti potete leggere – in breve – informazioni preziose sul rilassamento, sulle pause di respirazione, sull'arte del ridere per sentirvi sani, sul benessere dato da Wellfit e Wellfood. Il punto conclusivo è la lista di controllo «Stressless» che trovate sulla copertina ripiegata: piccola, ma formidabile!

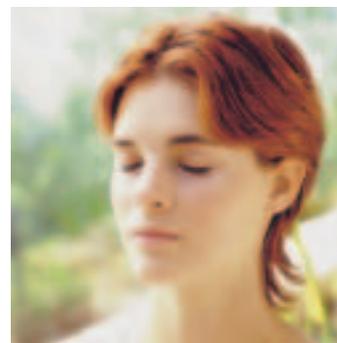
Godetevi il fascino del tempo

Quando un carico faticoso preme sulle vostre spalle, insorge l'agitazione. Toglietevi di dosso. Tranquillamente, in piena consapevolezza. Rilassatevi.

L'inizio migliore avviene nel pensiero: liberatevi. Avete il diritto di andare oltre gli avvenimenti del giorno, di superare i limiti, di entrare in nuovi spazi, di aprire nuove dimensioni. Dimenticate la pressione degli appuntamenti e lo stress, date via libera a un viaggio mentale alla scoperta di nuove sensazioni.

Chi sente l'incanto del tempo si trova sulla strada giusta; sperimenta il godimento di un vero e proprio rilassamento. Una delle forme più antiche è la meditazione, un'arte che non è riservata soltanto ai guru del Lontano Oriente e spesso è assai più salutare del semplice sonno. La meditazione crea una piacevole assenza di gravità e conduce in uno stato di profonda distensione, gradevole e vitalizzante per l'anima e il corpo. Iniziate in modo del tutto spontaneo, lasciate vagare i vostri pensieri, affidatevi al momento di fortuna: non ci si può costringere a fare nuove esperienze. Anche qui la strada per arrivare è la meta.

Potete scegliere una «meditazione di rilassamento di cinque minuti», soprattutto quando le vacanze sono ancora lontane sul vostro calendario e state cercando nuovi impulsi. Respirate tranquillamente e lentamente, lasciatevi condurre dai vostri pensieri in un luogo in cui potete accogliere la pace e lasciare affluire in voi la tranquillità. Lasciatevi pervadere da questa armonia, da questa sorgente di forza, godetevi il regalo di poter socchiudere gli occhi in un momento di felicità, prima di emergere di nuovo lentamente, del tutto rinvigoriti, carichi di armonia psichica.



Fate un lungo respiro

In questo modo vi sarà più facile rimanere tranquilli, anche se tra poco dovete prendere in mano dei nuovi progetti. Tenete lo stress a distanza, respirate in modo corretto. Poiché questo spesso è il primo aiuto quando si manifestano di nuovo sintomi di tensione o di nervosismo. Un semplice test vi mostra se la vostra tecnica di respirazione è corretta.

Stendetevi comodamente supini sul pavimento, appoggiate un libro sulla pancia e ispirate lentamente (sempre attraverso il naso, non la bocca). Se il libro si alza, respirate correttamente; se si abbassa, siete anche voi parte della maggioranza di coloro che respirano male. Questo fenomeno riguarda in particolare le donne. Ora avete un piccolo problema: è certo che a un determinato momento vi mancherà l'aria. Chi inspira l'aria nel torace e non nell'addome, solleva il diaframma, che preme sui polmoni. In questo modo si riduce la loro capienza e si ha meno ossigeno a disposizione. Respira bene chi distende l'addome inspirando – ora vi è spazio sufficiente per l'ossigeno e per nuova energia.

Crearsi uno spazio libero – ricaricare le batterie

Una respirazione corretta e profonda è un presupposto importante per sentirsi bene.



Rilassare i muscoli e riposare

Il rilassamento avviene nell'anima e nel corpo. Per distendersi nelle brevi pause sono quindi adatti alcuni esercizi di rilassamento dei muscoli. Chi raggiunge passo per passo una certa abilità ottiene molteplici vantaggi: i muscoli distesi non prevengono solo lo stress in generale, ma anche i disturbi del sonno, l'inquietudine interiore, la tensione nervosa e i dolori muscolari. Il trucco consiste nel tendere dapprima determinati gruppi di muscoli per poi distenderli di nuovo con un timing corretto. In questo modo si raggiunge uno stato di una benefica distensione profonda.

- Prima di rilassarvi scuotete le braccia, le gambe e le spalle.
- Sedetevi ora in posizione eretta su una sedia, chiudete gli occhi e teneteli chiusi per tutta la durata dell'esercizio! Così sentirete meglio il vostro corpo e soprattutto la differenza tra lo stato di tensione e di distensione.
- Stendete prima di tutto la gamba destra in posizione orizzontale, tirate la punta del piede in direzione del corpo, tendendo il più possibile i muscoli della gamba. Continuate a respirare e contate fino a cinque. Distendete lentamente la gamba, abbassandola. Ripetete l'esercizio, dopo di che fate due volte lo stesso esercizio con la gamba sinistra.
- Poi segue il braccio destro: stendetelo orizzontalmente, chiudete la mano facendo il pugno, sporgete la spalla il più possibile in avanti. Tendete il braccio, respirate e contate fino a cinque, distendete i muscoli, cogliete la sensazione gradevole e ripetete l'esercizio, infine passate al braccio sinistro.
- Il modo armonioso per arrivare al gran finale: stendete entrambe le braccia e le gambe e tendetele. Sollevate in alto le spalle e fate una smorfia con il viso. Respirate in modo consapevole e contate fino a cinque. Infine rilassate lentamente il corpo e rilassatevi.

Pervasi dalla luce

Il vero rilassamento conosce tante strade e soprattutto tanti visi contenti. Il rischio è piccolo, il guadagno generalmente grande. Oltre alla meditazione e al rilassamento fisico soprattutto le terapie speciali di respirazione dimostrano un grande effetto, in cui avviene un vero e proprio svuotamento dei pesi oppressivi e un'affluenza di luce benefica. Naturalmente si devono menzionare anche le numerose tecniche di rilassamento del Lontano Oriente, la cui descrizione andrebbe oltre il contenuto di Mepha «Relax!». Un effetto tonico, che favorisce nel contempo l'energia e un'azione equilibrante hanno ad esempio Yoga, Tao, Zen, Shiatsu, Tai Chi, Wu Wei, Ch'i, il training autogeno o l'Ayurveda.

La cosa migliore è provarli – per trovare così la propria via personale al rilassamento. Spesso non si deve cercare troppo lontano. La Wellness può già iniziare con un bagno agli aromi a casa vostra.



Sfruttate le pause di respirazione in ufficio

Tanti animi stressati stanno vagando negli uffici e nei corridoi come delle vespe o dei levrieri che rincorrono selvaggiamente una lepre artificiale, senza alcuna probabilità di raggiungerla, e sempre più senza fiato. Questo non deve accadere, semplicemente perché vi fa ammalare.

Ascoltate quindi i segnali del vostro corpo: mal di stomaco, flatulenza, costipazione, difficoltà di deglutizione o acidità di stomaco. Prendete sul serio questi sintomi e fate delle pause di respirazione. Non sarete per questo dei fannulloni, infatti è dimostrato che la produttività giornaliera è maggiore da parte di coloro che danno il massimo per 90 minuti e poi rallentano per 10 minuti. Queste persone sviluppano un ritmo salutare e tengono anche perfettamente sotto controllo i termini e le riunioni. Senza stress, ma con la consapevolezza di aver deciso e di aver realizzato in modo mirato tutto ciò che è necessario.

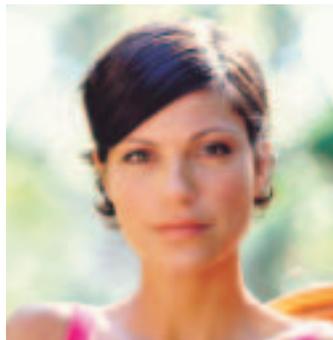
Essi sanno anche come fare il pieno di energia durante le pause di respirazione. Qui ci vuole un po' di concentrazione: inspirando la lingua si trova dietro ai denti davanti dell'arcata superiore. Ora immaginate che un'energia pura e pulita affluisce dentro di voi e pervade tutto il corpo. Espirando portate la lingua dietro l'arcata inferiore dei denti per espellere dalla bocca tutta la stanchezza, i colleghi lunatici, le arrabbature, le situazioni spiacevoli e il pensiero di un'agenda sovraccarica di appuntamenti. Per attingere a questa fonte di energia bastano un paio di minuti.

Il Bodytiming è davvero benefico

Poiché il tempo è denaro, spesso si viaggia in permanenza a tutto gas. Ma succede la stessa cosa quando si guida un'automobile. Il regime troppo alto del motore provoca danni, il risparmio di tempo è minimo, ma aumentano i rischi a cui ci si espone e il nervosismo. Già dopo breve tempo può capitare un collasso. I francofoni dicono «Reculer pour mieux sauter» e mettono il puntino sulla i. Ripartire il tempo in modo corretto e concentrarsi nelle ore del giorno in cui si è più efficienti significa saper organizzare bene la giornata in ufficio. Il segreto del Wellfit si chiama Bodytiming, che si basa sul bioritmo naturale:

- ore 10 – 12:
ora la concentrazione e la memoria a breve termine, la capacità di parlare e di pensare sono nella loro forma migliore, il momento ideale per prendere decisioni importanti
- ore 12 – 13:
lo stomaco produce molto acido – fare il pieno di energia!
- ore 13 – 14:
la circolazione funziona a fiamma ridotta, è ora di svolgere i lavori di routine
- ore 14 – 15.30:
l'efficienza sta riprendendo lentamente
- ore 15.30 – 18:
High Afternoon. Energia piena. Tutto funziona come automaticamente
- dalle ore 18:
la temperatura del corpo si abbassa – rilassarsi.

11:00



06:00



È importante un buon clima di lavoro

Quando il ritmo di lavoro è ottimale migliora anche il clima nell'azienda. Ma com'è il secondo clima di lavoro vale a dire l'umidità? Sarebbe salutare un'umidità dal 50 al 60 per cento, spesso però si raggiunge solo il 30 per cento. Le montagne d'incartamenti, di atti, i pavimenti a moquette e i computer prosciugano considerevolmente l'aria, in inverno si aggiunge il riscaldamento. Se ora le particelle di polvere non sono più legate, ma svolazzano liberamente nell'aria, asciugano la mucosa e irritano gli occhi: il miglior terreno per favorire un clima di stress. Mostriamogli il cartellino rosso!

Createvi un equilibrio

Godetevi ogni passo in direzione di un'equilibrata vita quotidiana professionale. Sfuggite in particolare la trappola della perfezione – essere esatti è bene, essere troppo puntigliosi fa ammalare – e prendete la vita in ufficio dal lato più leggero. Non si possono risolvere tutti i problemi in un giorno. Qui vale la nota regola americana: Take it, change it or leave it.



16:00



18:00

Ridere fa bene alla salute

La vera felicità non viene dall'esterno, ma si trova all'interno di ogni singola persona. I fortunati si sentono bene perché hanno imparato a crearsi delle esperienze positive, a scoprire le cose piacevoli, che danno soddisfazione, e spesso sanno ridere di cuore. Se anche la saggezza popolare dice che il riso fa bene, dovrà pur esserci qualcosa di vero. Perlomeno il fenomeno della risata Wellfit è talmente interessante che perfino i ricercatori lo stanno analizzando. Si chiamano gelotologi, una parola che deriva dal greco e il loro entusiasmo di scienziati ha già portato a risultati sorprendenti.

Dopo aver analizzato accuratamente gli effetti fisici e psichici della risata, si è evidenziato chiaramente che chi ride spesso riduce gli ormoni che causano lo stress come l'adrenalina e il cortisolo. L'equilibrio che ne risulta libera le endorfine, gli ormoni della felicità. Ma c'è di meglio: lasciarsi andare alla felicità e riuscire a ridere fortemente attiva la respirazione, migliora la circolazione del sangue nel cuore, libera dei secreti nei bronchi, rafforza le difese immunitarie, favorisce il metabolismo, stimola la digestione e stabilizza il sistema cardiocircolatorio. Ridere a squarciagola per un minuto vale quanto 45 minuti di allenamento di rilassamento.

Regalate al mondo un sorriso

Sorridete quindi tranquillamente se vi capita qualcosa di bello, contraccambiate il sorriso se incontrate una persona allegra, abbandonatevi a una squillante risata, se ne avete bisogno. Potete già iniziare la mattina presto: mostrate un sorriso sulle labbra quando vi guardate allo specchio. Affrontate in modo nuovo anche gli aspetti negativi della vostra giornata, non piangete per un presunto colpo di sfortuna, risolvete i problemi invece di rimuginarvi sopra. Cercate di sfuggire dalla trappola del tempo, imparate a dire di «no!», separate le cose importanti da quelle meno importanti, gettate ciò che vi preme sulla montagna di rifiuti degli inutili sensi di colpa, proteggetevi contro tutto ciò che è cavilloso e contro l'ignoranza con la stessa energia con cui porreste rimedio a un rubinetto d'acqua che non cessa di gocciolare.

Infine ingannate il vostro subconscio formulando i vostri obiettivi in modo positivo («voglio...») e ripeteteli ogni volta che vi pare necessario. E soprattutto: non datevi per vinti se non funziona sempre tutto come desiderate, voi ce la farete – che bella risata quando l'avrete spuntata!



Concedetevi un programma speciale Wellfit

Il movimento fa sparire lo stress. Per questa ragione l'attività sportiva è una ricetta naturale che, se applicata regolarmente, ha solo effetti collaterali positivi. Naturalmente si tratta di trovare la giusta misura. In particolare i principianti dovrebbero concentrarsi su una semplice regola: se praticando lo sport si riesce ancora a parlare tranquillamente, va bene, se manca il respiro – ridurre la marcia. E ancora tre punti da osservare:

- Se appartenete a un gruppo di rischio, vale la pena di consultare il vostro medico.
- Non importa quale attività sportiva praticate, prima di iniziare ricordatevi di riscaldare i muscoli facendo circolare le braccia e le gambe, girando lievemente le anche e poi scrollandovi.
- In una sola ora perdetevi velocemente da uno a due litri di liquidi. Quindi: bere, bere e bere.

Buona scelta, piena soddisfazione

Lo sport deve liberarvi dallo stress. Sono adatte numerose discipline, di cui cinque sono vere e proprie attività sportive di Wellness per ognuno di noi. Vediamole velocemente da vicino:



Camminare non è solo piacevole... ma è anche estremamente sano per le persone di giovane e vecchia età poiché si può dosare individualmente lo sforzo e goderne pienamente.

■ Walking

Detto in maniera più semplice, è il modo salutare di camminare velocemente. La tecnica è semplice, l'effetto di Wellfit è relativamente grande: tenere il busto eretto, lasciare dondolare le spalle, i muscoli dell'addome leggermente tesi, le braccia a un angolo di 90 gradi oscillano seguendo il movimento delle gambe – e già si può partire, facendo ruotare bene i piedi per terra si possono coprire velocemente dieci chilometri e più.

■ Nuotare

È il modo più dolce per mantenere in forma il proprio corpo. Il nuoto brucia un numero considerevole di calorie poiché si muovono tutti i muscoli. È importante una buona tecnica in modo da poter nuotare regolarmente per almeno qualche centinaia di metri. Bisogna saper espirare sott'acqua per evitare la tensione nel settore spalle-braccia, il triangolo dello stress.

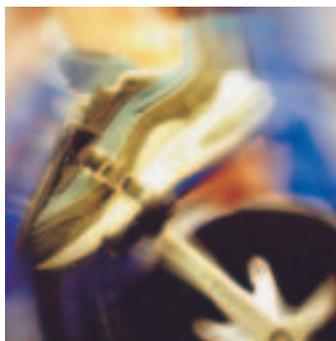


■ Andare in bicicletta

Qui gira tutto al meglio: nuove strade, nuove impressioni, nuova energia. Lo sport popolare per eccellenza richiede un equipaggiamento adattato alle esigenze individuali, una buona porzione di fantasia per scoprire dei percorsi interessanti e – proprio durante le vacanze – per organizzare viaggi di scoperta, per esempio il giro del Lago di Costanza oppure, per iniziare, soltanto un giro di 10 km nelle vicinanze della vostra abitazione – per rimettervi in forma.

■ Giocare al volano

Un gioco dinamico, veloce, che richiede agilità e tattica, che diverte tutta la famiglia – tutto ciò è in grado di offrirvi il volano o la sua variante sportiva detta badminton. Un gioco adatto per tutte le età e (quasi) per ogni ambiente – in giardino, in spiaggia, sul prato – basta che non tiri il vento!



Perché tutto funzioni bene

Si ottiene il successo desiderato con una preparazione mirata, aumentando gradualmente il ritmo.



Armonia

Trovare il ritmo con slancio, così Wellfit dà soddisfazione.

■ Ballare

Laddove il movimento, il sentimento, il ritmo e l'espressione si trovano in simbiosi lo stress non ha nessuna chance. Regalatevi la soddisfazione di godervi la musica e lo sport entrando in un gruppo attivo che vi offre un programma di vostra preferenza, che si tratti di danza classica, ritmi latino-americani, rock'n roll, jazz, modern dance, new dance, hiphop o danze africane o orientali. Scegliete il vostro programma che vi offre il benessere che cercate. Ricaricate il corpo e l'anima.

Concedete un piacere a voi stessi e al vostro palato



L'alimentazione sbagliata ci fa ammalare, lo vediamo tutti i giorni e – spettacolo opprimente ai nostri occhi – in molti piatti. Tuttavia quello che ci interessa qui non è tanto il problema purtroppo molto diffuso del sovrappeso, ma i fattori di stress che derivano dalla padella.

«Mandare giù» lo stress?

Chi non riesce a liberarsi dallo stress prova spesso una gran fame e cerca di rimuovere la frustrazione e la paura mangiando. Ma questo è proprio il momento più sfavorevole perché nelle situazioni di stress il tratto gastrointestinale «chiude» per diverse ore. Il corpo quindi non è in grado di assorbire le sostanze nutritive e tanto meno di elaborarle in modo utile.

Quando si nota questo effetto, significa che il pericolo è in agguato. In particolare se si aggiungono una totale mancanza di movimento e un'alimentazione basata su cibi prodotti con metodi industriali.

Il pericolo non proviene tanto dal grasso contenuto negli alimenti, ma dall'eccesso di grasso immagazzinato nel corpo – in collegamento con lo stress. Un aumento continuo dei depositi di grasso nel corpo può provocare disturbi del metabolismo e malattie cardiocircolatorie. Perché dunque aspettare ancora a mangiare sano, tanto più che è dimostrato che l'efficienza, la concentrazione e la resistenza allo stress vengono influenzate positivamente dalla giusta scelta, quantità e qualità delle sostanze nutritive che mettiamo nel piatto!



Wellfood dalla A alla Z

Wellfood non significa altro che «mangiare il buon umore». Per questo ci sono diverse sostanze nutritive che agiscono sull'umore come le vitamine, i minerali e i carboidrati, oltre a componenti che conferiscono un gusto particolare come gli oli eterici. Una funzione altrettanto importante è svolta dai messaggeri che trasmettono gli ordini al cervello e controllano le attività come i sentimenti. Per costruire queste sostanze «messaggere» il corpo ha bisogno di speciali proteine-mattoni, gli aminoacidi. Quelli che riesce a produrre da solo si chiamano non essenziali, gli altri che deve assorbire con il nutrimento sono detti essenziali.

Chi è sano riesce anche a godere del cibo. Inoltre la scelta di alimenti gustosi è estremamente varia, il che è già una fonte di piacere. Abbiamo raccolto qui alcuni di highlight:



Aglie

Oltre alle sue molte funzioni di protezione della salute, l'aglio è efficace per la rigenerazione del cervello. Un ricercatore francese ha scoperto che l'aglio influisce sull'emissione di serotonina. Un alto grado di serotonina nel cervello ha un effetto sedativo, favorisce il sonno e combatte la depressione.

Anice

Contiene anetolo e metilcavicololo con effetto sedativo, rilassante e analgesico. Gli oli eterici svolgono un'azione leggermente disinfettante e antibiotica, con la quale anche la pianta si difende da parassiti e microrganismi.

Arance

La loro azione benefica sulla salute era già nota agli antichi cinesi. Le arance e gli altri agrumi contengono beta carotene, molta vitamina C, vitamina B, acido folico, abbondante potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo e vitamina E. Le arance e il loro succo sono stimolanti e rafforzano le difese immunitarie.

Banana

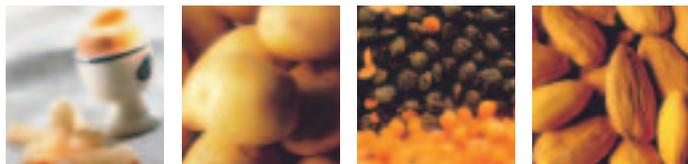
Questo frutto giallo ricco di carboidrati fornisce energia a lunga durata e favorisce la produzione di serotonina nel cervello. Questo neurotrasmettitore riduce la voglia di dolci e risolve l'umore.

Cannella

Questa droga contiene una speciale miscela di oli eterici, tannino e resine. Riscalda, stimola, scioglie i crampi e la paura.

Chili

La sostanza piccante che si trova nei peperoncini rossi o verdi si chiama capsaicina. A contatto con la mucosa all'interno della bocca e con i nervi sensibili al gusto provoca



nel corpo un tipo di reazione dolorosa, contro la quale vengono prodotte endorfine (ormoni della felicità), ha un effetto stimolante e aumenta l'autoconsapevolezza.

Ciocolate

Questo dolce molto popolare contiene fenilalanina, un aminoacido dall'effetto stimolante sulla mente e sulle emozioni, e la teobromina, che agisce come la caffeina con effetto stimolante.

Fiocchi d'avena

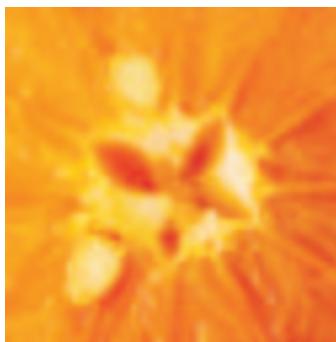
Moltiplicano la gioia di vivere e l'energia, rafforzano i nervi e aumentano la concentrazione, poiché i chicchi contengono le vitamine B₁ e B₆ che agiscono sul sistema nervoso.

Lenticchie

Contengono una grande quantità di zinco, il minerale che stimola il sistema immunitario, saziano perfettamente e stabilizzano il livello di insulina, tolgono la fame e hanno un effetto tonificante.

Limetta

Questo frutto astringente è un'aromaterapia per la lingua. L'acidità degli agrumi agisce soprattutto sulle papille gustative che si trovano sui bordi della lingua. Le papille si contraggono e ci fanno sorridere automaticamente. Rilassa e risolve l'animo.



Mandorle

Hanno una buona capacità di saziare. L'elevato contenuto di vitamine, sostanze minerali e di preziosi acidi grassi insaturi fa sì che le mandorle, come anche gli altri tipi di noci, siano lo spuntino ideale per gli uomini di pensiero, in quanto favoriscono la concentrazione.

Olive

Sin dai tempi biblici gli uomini hanno usato gli alberi di ulivo e i loro frutti per la cura della salute. Le olive contengono il 13% di grassi, le vitamine A, B₁, B₂, B₆, l'acido pantotenico e l'acido folico, sono ricche di vitamina C ed E nonché di molti minerali, potassio, magnesio, calcio, fosforo, zolfo, ferro e cloro, e non da ultimo contengono un glucoside oleoside e sostanze simili alla colina che svolgono un'azione protettiva per il fegato e la cistifellea. Le olive regolano il livello di colesterolo e nutrono anche le cellule nervose.

Parmigiano

Questa specialità di formaggio italiano ha il più alto contenuto di proteine (35,6 per cento) tra tutti i tipi di formaggi. Poiché il parmigiano è anche ben stagionato e molto concentrato, contiene anche una quantità relativamente alta di minerali e vitamine. Questo formaggio stimola e rinforza.

Pasta

L'elevato contenuto di carboidrati complessi produce un senso di sazietà e prepara la strada alla formazione della serotonina nel cervello. Come dice il popolare proverbio: «La pasta rende felici». La pasta alla sera ha un effetto tranquillante e rilassante.

Patata

Sazia ma non ingrassa, è composta per il 20 per cento di amido, ma ha solo circa 70 calorie per ogni 100 grammi. Poiché l'amido è una molecola complessa di carboidrati composti da molte unità di glucosio, gli enzimi digestivi hanno molto lavoro da fare. Per il suo elevato contenuto di carboidrati la patata serve a preparare la produzione di serotonina nel cervello. Le patate hanno un effetto sedativo e rilassante.

Pomodoro

Anche l'occhio vuole la sua parte. Quale frutto corrisponde meglio a questo detto se non il pomodoro? Contiene carotenoidi, soprattutto licopene, potassio e acido folico. Le vitamine, i minerali e l'aminoacido 5-idrossi-triptamina hanno un effetto rilassante, ma anche stimolante per l'umore.

Riso

È un concentrato di carboidrati con un effetto rilassante sull'umore irritato. Un aspetto importante: i granelli di riso saziano molto e mantengono costante la glicemia nel sangue.

Salmone

Questo pesce di mare è ricco di dimetilamminetanololo o dieanololo, che favorisce la produzione di acetilcolina, un neurotrasmettitore che a sua volta favorisce il ritmo sonno-veglia. Il che significa una maggiore capacità di concentrazione durante il giorno e un sonno ristoratore durante la notte.



Soia

Tra tutti i legumi ha il più alto contenuto di proteine, il 40 per cento, e contiene la lecitina, che ha un'azione protettiva sui nervi, nonché una serie di aminoacidi, che sono le basi dei neurotrasmettitori che agiscono sul nostro stato d'animo. Inoltre i semi di soia sono particolarmente ricchi di antiossidanti e di sostanze vegetali bioattive. La soia ha un effetto tonificante e riequilibrante.

Uovo

L'uovo di gallina è ricco di fenilalanina, un aminoacido che contribuisce alla formazione della noradrenalina, un trasmettitore che favorisce la concentrazione sotto stress. Inoltre le uova contengono lecitina, da cui nel corpo si forma la colina, ferro, vitamina D e B₁₂ e zinco. Le uova risvegliano e aumentano la capacità di attenzione.

Zenzero

Il sapore fresco e piccante dato dalla sostanza attiva gingerolo ha effetto eccitante, libera i pensieri e riporta il buonumore. Inoltre lo zenzero è conosciuto come un rimedio naturale contro il mal di testa. La struttura chimica del gingerolo è simile a quella dell'acido acetilsalicilico. Lo zenzero aiuta a fermare i processi infiammatori, previene gli emboli, ha effetto stimolante e liberatorio.

Fate una pausa e ricaricate le batterie

A volte la giornata è corta, il tempo per rilassarvi è breve. Non lasciatevi scoraggiare è la chiara massima di «Relax!». Per questa ragione alla fine di questo opuscolo trovate la lista di controllo «Stressless». Potete tenerla dappertutto e, anche se il tempo è poco, utilizzarla per affrontare con efficacia lo stress.

Dieci principi di «Relax!» vi danno la base per vincere lo stress. Una guida di facile uso, se si ha molta fretta oppure semplicemente per non perdere l'allenamento. Poiché dappertutto vi attende nuovo stress. Non dategli nessuna opportunità!

Stressless

Lo stress è caparbio. È quindi un vantaggio se lo combattete con un sistema.

- **Godetevi il dono della tranquillità.**
Dal potere dei vostri pensieri attingete nuova energia.
- **Visitate il centro della vostra anima.**
Rilassatevi facendo della meditazione. Godetevi l'incanto del tempo.
- **Respirate tranquillamente fino all'addome.** Guadagnate fresca energia.
- **Sentite nuovamente il vostro corpo.**
Già dei brevi esercizi per distendere i muscoli fanno miracoli.
- **Concedetevi il piacere delle essenze aromatiche per la vostra anima.**
Milioni di nervi dell'olfatto attendono quest'attimo.

Piccola, ma formidabile

La lista di controllo Mepha «Stressless» offre 10 principi per rilassarsi facilmente e per rifare il pieno di energie fresche.



Le perle di Relax

Dal primo passo attivo fino alla
completa soddisfazione

Vere chicche di «Relax!» sono autentiche fonti di energia. Con dieci esempi vi mostriamo dove potete gettare la zavorra e fare il pieno di energie nuove. Qui trovate qualcosa per l'anima, per il buonumore, per un'attività sana, per un benefico rilassamento e per una frizzante sensazione di wellness.

Eliminare lo stress è un piacere che ridona nuovo vigore. Premete sullo start e fate voi attivamente il primo passo. I numerosi consigli e indirizzi vi potranno essere d'aiuto.



Arrivare in cima è la metà del percorso

Le camminate sono la passione degli Svizzeri. Chi non conosce la felicità che si prova a raggiungere la sommità di una collina o perfino di una montagna e respirare la natura che si apre intorno a noi. Il movimento significa liberare i pensieri – ripulire la mente e lasciare spazio a nuove impressioni che riportano nell'anima l'armonia. Che fantastiche prospettive, non vi pare?

E il più bello: tutte le strade portano alla meta. I sentieri attraverso la Svizzera non hanno confini. E chi vuole tutto in una volta, può trovare anche questo:

L'alta via del Giura è uno dei primi itinerari per attraversare a piedi tutta la Svizzera. Si parte da Zurigo e si arriva a Ginevra attraversando la catena anteriore del Giura. Il percorso è di circa 300 chilometri e si può coprire in 90 ore di cammino.

Con gli itinerari secondari, l'associazione del Giura svizzero cura 640 km di sentieri marcati in rosso/giallo tra Zurigo, Basilea e Ginevra. Importanti stazioni intermedie sono Baden, Brugg, Stafflegg, Schafmatt, Hauenstein, Belchenfluh, Balsthal, Weissenstein, Frinvillier/Taubenloch, Chasseral, Chaumont, Neuchâtel, Chausseron, Ste-Croix, Suchet, Vallorbe, Mont Tendre, Col du Marchairuz e St-Cergue.



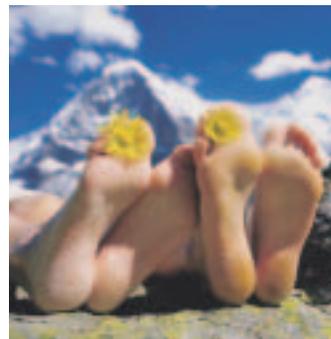
Scoprire la Svizzera

Se ti concedi del tempo e porti con te il piacere di viaggiare, ti attendono migliaia di sorprese.



La guida delle alte vie del Giura contiene la descrizione dei sentieri, i profili con distanze e altitudini, i tempi di marcia, notizie storiche e geografiche sui diversi luoghi e altri consigli utili. L'elenco delle possibilità di vitto e alloggio lungo le alte vie del Giura

contiene informazioni su alberghi e ristoranti, sulle possibilità di alloggio e sui giorni di riposo settimanali. Le cartine del Giura in scala 1:60 000 mostrano in rosso le alte vie e i sentieri. Sono indicate anche le linee di autobus con le fermate. Si trovano in libreria o presso l'Associazione del Giura svizzero (in lingua tedesca e in francese).



Indiani metropolitani e cacciatori di grotte

Nessun paese è forse così ricco di musei tanto diversi come la Svizzera – l'ideale per rilassarsi e per scoprire cose sempre nuove, per tutta la famiglia.

Diverse centinaia di musei vi invitano a un appassionante viaggio di scoperta nel loro mondo. Vi sono mondi passati e futuri, capolavori artistici immortali e meraviglie senza tempo. Ammirare i rettili preistorici del Museo dei dinosauri di Aathal o i fenomeni strani del Mystery Park di Interlaken, scendere nel mondo sotterraneo delle miniere in Val de Travers, immergersi nelle profondità dell'universo nel Museo dei Trasporti o ritrovare «live» il passato della Svizzera nel museo all'aperto del Ballenberg: la visita a un museo è sempre un'esperienza coinvolgente – non solo quando piove!

Altri highlight per tutta la famiglia: il museo degli indiani di Zurigo (NONAM) porta i visitatori in un percorso sensoriale a sperimentare da vicino le condizioni di vita dei primi abitanti del Nordamerica.

NONAM Nordamerika Native Museum,
Seefeldstrasse 317, Zurigo, Telefono 043 499 24 40,
www.nonam.ch.



Il TECHNORAMA di Winterthur si presenta come uno Science Center interattivo: si può, anzi si deve toccare. La sorpresa è garantita:

Technorama, Technoramastr.1, Winterthur,
Telefono 052 244 08 44, www.technorama.ch.

Informazioni top si trovano anche nella guida ai musei svizzeri: «Guida dei musei svizzeri» o – specialmente per i bambini – nel libro di consigli di Globi «Globis Abenteuer-Tipps» (3 volumi).

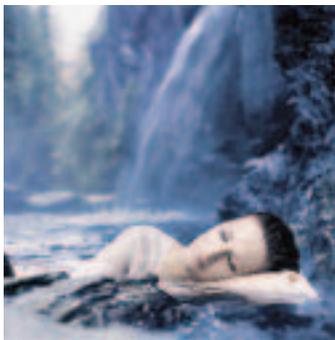
Wellness pura con 1'000 sfaccettature

Wellness è lifestyle e salute, un'esperienza che sta registrando una domanda sempre più impetuosa. Aumenta costantemente il numero di persone che provano il bisogno di concedersi delle pause, dei periodi di riposo, di farsi coccolare, di concedersi delle carezze. La Svizzera può contare su una ricca serie di attrezzature presentate dettagliatamente con parole e immagini nella guida agli alberghi che offrono programmi di wellness, cure e bagni termali più belli della Svizzera «Guide der schönsten Wellnesshotels, Kurhotels und Heilbäder der Schweiz».

Oltre alle ampie offerte di terapie e fitness, wellness comprende anche molti altri elementi come l'ospitalità, il servizio, il comfort e l'arredamento delle camere, varie attività sportive, i punti di incontro sociali o le offerte culinarie. Un'atmosfera di benessere – e quindi di wellness – è data dall'accordo perfetto di tutte queste impressioni. Ed è proprio ciò che riescono a ottenere magistralmente gli alberghi che vengono presentati in modo così attraente nella guida alla wellness.

Così risaltano gli splendidi impianti degli hotel più famosi, ma anche il fascino del tutto particolare degli alberghi più personali – e anche più convenienti – a gestione familiare. Fate dunque un tuffo nel piacere; regalatevi un po' di tempo per voi stessi e respirate il profumo di una perfetta quiete.

Ulteriori informazioni:
info@swisswellness.com, www.swisswellness.com



Scendere in gran silenzio nelle profondità dell'anima

Si aprono sempre più i portali dei conventi e la vita praticata all'interno offre un nuovo orientamento per le persone stressate e snervate. La meravigliosa posizione, la vita in comune e un'ampia offerta garantiscono la distensione per il corpo e l'anima.

La triade rilassamento-incontro-cura descrive in modo particolare la qualità e la molteplicità di quanto il convento offre per promuovere la salute. Queste offerte aiutano a sottrarsi allo stress e togliere la pressione del tempo nella vita quotidiana, per poter sperimentare un nuovo equilibrio del corpo e dell'anima. L'offerta completa e gli impulsi religiosi forniscono i punti d'attrazione e la motivazione a partecipare alla vita del convento. È aperta a tutti, a chi cerca una distensione mentale, un accompagnamento, un sostegno.



Si va in convento per sviluppare e rinvigorire tutte le forze vitali, per essere accompagnati alla ricerca di un nuovo orientamento, di un senso della vita e un aiuto ad affrontare la vita di tutti i giorni. Sono compresi anche la conoscenza e l'esercizio personale di una spiritualità sana e salutare, in sintonia con una vita vissuta alla luce del pensiero cristiano.

Un indirizzo da raccomandare:

Convento dei Cappuccini di Rapperswil
8640 Rapperswil
Telefono 055 220 53 10
Fax 055 220 53 03
E-Mail: kapuziner@klosterrapperswil.ch
Internet: www.klosterrapperswil.ch

Per ulteriori informazioni:

Information Kirchliche Berufe IKB,
Abendweg 1, Postfach 6178,
6000 Lucerna 6, ikb@kath.ch
www.kath.ch/orden

Due indirizzi utili nella Svizzera romanda:
www.unil.ch/aum/old/programme/retraite.html
www.cath-ge.ch/spiritualite/lieux.php

Il Convento di San Giovanni in Val Müstair

Il convento che risale all'ottavo secolo è un gioiello del silenzio. Apre nuove prospettive con il digiuno, l'ascolto di relazioni, la riflessione, la meditazione, lo yoga e le camminate.

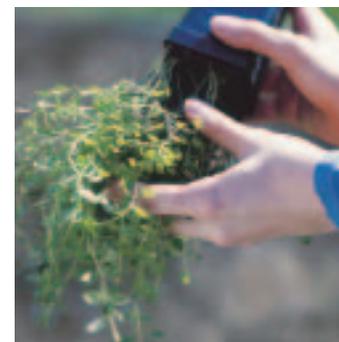
Contattare: 081 851 62 20



Buon divertimento con le buone erbe & Co.

Chi ha un orto sa quanto può essere rilassante – un piacevole rimedio allo stress di tutti i giorni. Fare giardinaggio significa lavorare nella natura, e la natura ci offre un aiuto per ritrovare noi stessi. Le azioni lente e ripetute del giardinaggio ci trasportano in una specie di trance, che si può sfruttare anche a livello terapeutico. Il lavoro nell'orto procura un sensibile rilassamento.

Le attività del giardinaggio possiedono una notevole forza simbolica e salutare: le azioni del piantare e seminare trasmettono una forte immagine del buon seme, da cui può nascere qualcosa che cresce e si sviluppa. E quale cibo ha un sapore migliore di quello coltivato da sé nel proprio orto? Se poi si tratta di verdure ed aromi quasi dimenticati e di bacche dei tempi andati, in cui queste piante venivano coltivate per la cura della salute, il tutto ha un pizzico di sapore in più.



Nell'orto di casa, della fattoria, del castello o del convento – ogni volta si crea un rapporto intimo con la natura. E le bietole, le pastinache, i cardi e tutto ciò che la terra ci dona, si ritrova nelle ricette di una cucina varia e riscoperta.

Volete scoprire se avete il pollice verde? Ordinate un paio di erbe aromatiche dal profumo meraviglioso ed entrate in un nuovo mondo di aromi salutari:

- Schloss Wildegg, 5103 Wildegg – ogni prima domenica di maggio la Pro Spezie Rara organizza un mercato di piantine. Informazioni: Segreteria Pro Spezie Rara, Telefono 062 823 50 30
- Dietwyler, Die Gärtnerei im Hasel, 5235 Rüfenach, Telefono 056 284 15 70
- Sativa GmbH, Klosterplatz, 8462 Rheinau, Telefono 052 304 91 60
- C. und R. Zollinger, Produzione di sementi biologiche, 1894 Les Evouettes, Telefono 024 481 40 35
- A. Jutzet und S. Jossi, Sementi biologiche, 2019 Chambrerien, Telefono 032 855 14 86

Ulteriori informazioni:

Marianna Buser,
Antonia Koch:
**Von fast vergessenen
Gemüsen, Kräutern und
Beeren**
(Edizione Fona GmbH,
Lenzburg)

www.garten-therapie.de



A passo tranquillo con cavallo e carrozza

In viaggio con gli animali, a stretto contatto con la natura – il presupposto ideale per ritrovare un ritmo di vita sano; il tocco di romanticismo in più è gratis. Abbiamo trovato per voi due buoni indirizzi. Godetevi un viaggio veramente speciale attraverso un paesaggio naturale quasi incontaminato. Con un cavallo e un carro coperto scoprite il paesaggio delle Freiberge e del Giura bernese.

All'arrivo ricevete un'istruzione su come trattare e curare il cavallo e una carta con il vostro itinerario. La prenotazione dei pernottamenti (tappe) viene organizzata per voi. Per il viaggio portatevi un piccolo zaino con gli utensili più necessari.

E se alla fine di una giornata piena di avventura vi prende la voglia di una notte speciale, sfruttate la possibilità di «dormire sulla paglia». Sarete sorpresi di come si riposa bene!

Ulteriori informazioni:

Wyss Jura Sport, 2732 Saicourt,
Telefono 032 481 49 49

Potete trovare delle fantastiche offerte, in parte combinate con battelli, treni e autopostale, anche presso:

Aare-Seeland
Telefono 0844 833 899
Internet: www.erlebnis-schweiz.com



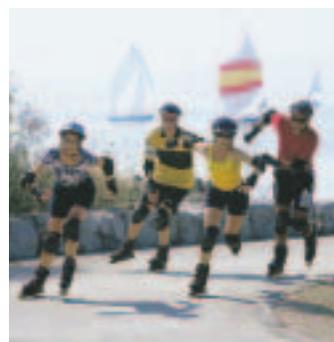
Le vacanze attive in bicicletta fanno miracoli

La Svizzera è un paese con innumerevoli itinerari per le biciclette. Lontani dalle stressanti strade principali, molti percorsi sono delle fonti di energia davvero speciali. Le gite di diversi giorni con tappe in simpatici luoghi sono un vero balsamo contro lo stress degli appuntamenti di lavoro. Trascorrere una vacanza attiva e ammirare un paesaggio lacustre di incantevole bellezza – in bicicletta è possibile con il giro dei tre laghi: questo facile percorso vi guida attraverso una natura incontaminata, tra i vigneti e sul sentiero della verdura nel Grosse Moos. Le cittadine medievali di Erlach e Morat vi invitano a fare sosta.

A Erlach prendete possesso delle biciclette e lasciate il vostro bagaglio in albergo. Dopo il giro del lago di Morat vi aspettano una gustosa cena a Ins e un comodo giaciglio di paglia in una fattoria. Il giorno dopo, ristorati da una sostanziosa colazione alla contadina, proseguite in bicicletta sul sentiero della verdura, a metà strada vi godete una gustosa grigliata con dessert in una fattoria tipica della zona (del Seeland), per poi tornare a Erlach. Qui restituite le biciclette che avete noleggiato e concludete così due giorni davvero fantastici!

Ulteriori informazioni:
Aare Seeland, Telefono 0844 833 899
Internet: www.erlebnis-schweiz.com

Oppure consultate la classica guida con itinerari in tutta la Svizzera: www.railaway.ch



È tempo di pattinare per tutti

Un lieve ronzio delle rotelle mentre si procede veloci sull'asfalto liscio. Senza alcuna pendenza si viaggia per decine di chilometri, si va leggeri, quasi senza peso. E rimane sempre il tempo per ammirare il paesaggio.

La Svizzera volteggia sugli skates: in nessun paese del mondo i pattinatori sono così numerosi. Non è dunque strano che ci sia anche un'offerta particolarmente di moda: le tre skateline Reno, Rodano e Altopiano centrale. Queste tratte della lunghezza di oltre 600 km sono completamente asfaltate, passano in genere lungo la riva di fiumi/laghi e offrono quindi pochi dislivelli ma molte fantastiche impressioni. Svizzera Skateland, «è tempo di pattinare» per tutti!

Informazioni e prenotazioni SDM AG,
la ditta che organizza le vacanze di Schweiz Tourismus,
Telefono 00800 100 200 28 (gratis), fax 00800 100 200 31 (gratis), e-mail: reservation@sdm.ch

Altri consigli all'indirizzo:
www.railaway.ch

Fino a cinque volte al giorno con grande piacere

Tutti si preoccupano di un'alimentazione sana, almeno a parole. Le informazioni in questo campo sono molte, alcune purtroppo anche sbagliate. Per questo motivo la Commissione federale per l'alimentazione, insieme all'Ufficio federale della sanità pubblica, ha elaborato otto raccomandazioni fondate per una sana alimentazione.

1. Seguire un'alimentazione variata e fare esercizio fisico (3 pranzi principali e 2 spuntini)
2. Dare la preferenza ad alimenti vegetali (pane, patate, pasta, fiocchi di cereali, riso, mais, legumi ecc. e frutta, verdura e insalate – possibilmente 5x al giorno)
3. Limitare il consumo di grassi (preferire gli oli vegetali)
4. Consumare giornalmente latte e latticini
5. Usare con parsimonia zucchero e sale
6. Bere molto (almeno 1,5 litri al giorno)
7. Nella preparazione dei cibi curare l'igiene e cercare di mantenere intatte le loro proprietà.
8. Godere con misura

Fate sparire lo stress con una alimentazione sana.

Ulteriori informazioni:

www.foodnews.ch, www.sve.org, www.swissmilk.ch,
www.suissebalance.ch, www.swisscancer.ch

Particolarmente interessante:

www.primusweb.com/fitnesspartner/jumpsite/calculat.htm,
Il contatore interattivo del consumo di energia nello sport e nel lavoro quotidiano.

Relax in treno o ritorno al volo d'epoca

Con il famoso Glacier Express da St. Moritz a Zermatt, dal Bernina al Cervino, un viaggio superlativo attraverso la Svizzera. Circondati da un estremo comfort il treno vi conduce in un paesaggio di natura incontaminata tra il profumo dei boschi, il silenzio degli alpeggi, il mormorio dei ruscelli, vallate ricche di tradizioni e con una cultura millenaria. In 7 ore e ½ attraversate 291 ponti e 91 gallerie e superate il passo dell' Oberalp a 2033 m di altitudine: una traversata panoramica delle Alpi nel cuore della Svizzera.

Fantastiche offerte e package all'indirizzo:

Matterhorn Gotthard Bahn, 3900 Briga:
www.fo-bahn.ch/glacier.html

Ferrovia retica, Bahnhofstrasse 25, 7002 Coira:
www.rhb.ch/glacierexpress



E non vi piacerebbe prendere il leggendario «Orient Express» – dal suo viaggio inaugurale il 4 ottobre 1883 da Parigi a Costantinopoli è sempre stato più di un semplice mezzo di trasporto. Ha permesso di scoprire l'incanto e l'arte del viaggiare. Questo treno transcontinentale da sogno è stato lo scenario ideale per film, notizie sensazionali e romanzi. Viaggiare in stile ed eleganza, senza preoccuparsi del tempo e assaporare il gusto di viaggiare... Concedetevi un piacere unico, straordinario! Da Lucerna vengono offerte anche escursioni speciali di un giorno.

Informazioni alla Schweizer Reiseservice-Hotline:
0848-674 368 (0848-ORIENT), www.orientexpress.ch,
info@orientexpress.ch
Transeurop Eisenbahn AG, NIOE Orient-Express,
Train de Luxe, Elisabethenstrasse 3, 4051 Basilea



La Classic Air è unica in Europa, poiché al contrario delle altre compagnie aeree impiega i Douglas DC-3 per voli avventura. L'autenticità è garantita – perfino la cucitura nelle calze dell'uniforme delle hostess. Dal 1986 più di 100'000 persone hanno volato con la Grand Old Lady. Nello stile della grande epoca dell'aviazione l'offerta comprende voli panoramici (1 o 2 ore), voli con degustazione di sushi e salmone, voli al chiaro di luna, voli nelle sere d'estate, nonché viaggi culturali, culinari e visite di città.

Trovate l'offerta completa presso Classic Air AG,
Schaffhauserstrasse 121, 8302 Kloten,
Telefono 043 255 44 33, Internet: www.classicair.ch

Qualche perla da leggere

Fonti di energia

- Deepak Chopra:
Benessere totale Il perfetto equilibrio tra mente e corpo, Sperling & Kupfer, Milano
- Piero Scanziani:
L'arte della guarigione tornare sani e restarlo, Elvetica Editore, Morbio Inferiore
- Christian Schriener:
30 modi per vincere lo stress, Red/Studio o Redazionale, Milano
- Stéphane Szerman: **Le guide du bien-être. Mieux se connaître pour réagir positivement aux stress**, Éditions Robert Laffont, Parigi
- Sabine Schonertz-Hirz:
Energy, GU-Verlag, Monaco di Baviera
- Ronald P. Schweppe et al.:
Urlaub auf der Seeleninsel, Kösel, Monaco di Baviera
- Christiana Rosenberg:
Endlich stressfrei! Südwest-Verlag, Monaco di Baviera
- Ulrich Wolf, Bernd Neumann:
Das Antistress-Buch (Fit for fun), Südwest-Verlag, Monaco di Baviera
- Carolin Lockstein et al.:
Relax! GU-Verlag, Monaco di Baviera
- Ruth Michel Richter, Konrad Richter:
Familienabenteuer Schweiz. 171 spannende Expeditionen für coole Teens und aktive Eltern, AT-Verlag, Aarau

Wellfood

- Marco Neri, Alberto Mario Bargossi, Antonio Paoli:
Alimentazione fitness e salute. Per il wellness, il dimagrimento, la prestazione, la massa muscolare, Elika, Cesena
- Dominique Poulain:
Les meilleures recettes pour être en forme, Éditions Flammarion, Parigi
- Dörte Helberg:
Die Wellness-Diät, (Fit for fun), Südwest-Verlag, Monaco di Baviera
- Ingeborg Münzing-Ruef:
Kursbuch gesunde Ernährung, Wilhelm Heyne-Verlag, Monaco di Baviera
- Udo Pollmer et al.:
Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung, Kiepenheuer & Witsch, Colonia
- Sonia Goretzki et al.:
Fit im Job. Frische Rezepte für den beruflichen Alltag, Edition Fona, Lenzburg

Wellfit

- Stella Weller:
Yoga per la schiena. La via dolce ed efficace alla salute vertebrale, Il Punto d'Incontro, Vicenza
- Margit Rüdiger, Sabine Häberlein:
Gym-beauté: abdos-taille-fessiers: tous les conseils pour raffermir et sculpter votre corps, Éditions Solar, Parigi
- Jennifer Wade, Gudrun Starringer:
Basic Fitness, GU-Verlag, Monaco di Baviera
- Wolfgang Taschner, Michael Reimer:
Die schönsten Velotouren der Schweiz, Bruckmann, Monaco di Baviera
- Wolfgang Taschner, Michael Reimer:
Die schönsten Velotouren der Schweiz, 36 neue Routen, Bruckmann, Monaco di Baviera
- **Wanderwelt Schweiz**, Kümmerli + Frey, Berna
- Franz und Brigitte
Auf der Maur:
40 Panorama-Wanderungen, Werd-Verlag, Zurigo

Indicazioni riguardanti le fonti:

i diversi suggerimenti e le informazioni tabellari provengono da una parte dei libri indicati nelle pagine 54 e 55.

Ringraziamo le numerose organizzazioni, in particolare Switzerland Tourism, per la messa a disposizione delle immagini.

Impressum

«Relax!» – La guida Mepha per rimanere sani

Tiratura
29'000 Ex. (tedesco, francese, italiano)

Concezione
Dr. Hans Balmer SA, 4601 Olten, Créative-Atelier, Salzmann GmbH, 4656 Starrkirch-Wil

Redazione
Dr. Hans Balmer, Silvia Bau, Kurt Zobrist

Traduzione
Patricia Lambelet, Agence Iff, 1673 Promasens
Roberto Stürchler, lic. oec. HSG und Partner GmbH, 6374 Buochs

Composizione, produzione
Peter Salzmann

Tipografia
Brogle Druck SA, 5073 Gipf-Oberfrick

Indirizzo per informazioni
Mepha Pharma SA
Dornacherstrasse 114
Casella postale 445, 4147 Aesch BL
Telefono 061 705 43 43
Fax 061 705 43 85
www.mepha.ch



mepha



Mepha Pharma AG
Aesch/BL
www.mepha.ch